



6月 よていこんだてひょう



令和元年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しじょう 脂質
3	月	○	むぎごはん 〔ひじきの つくだに〕	とりにくのからあげ わふうサラダ のっぺいじる パニラウエハース	とり肉 油あげ	牛乳 ひじきのり	にんじん ほうれん草	だいこん えのき ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも でんぶん ウエハース	油 ごま油	685 28.9 21.2 2.0
4	火	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソースかけ (スライスチーズ) わかめサラダ ラビオリスープ れいとウパイン	ぶた肉 牛肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし パイン	パン さとう	油 ごま油 ごま バター	674 25.9 26.0 3.9
本城小の3年生がそらまめの さやむきをします!											
5	水	○	ごはん	さけのしおこうじやき かんこくふうにくじゃが そらまめ りんごヨーグルト	牛肉 さけ	牛乳 ヨーグルト	パプリカ	玉ねぎ ねぎ そらまめ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	702 28.9 20.2 1.4
虫歯予防こんだて											
6	木	○	ごはん	いかのあげに かみかみサラダ(ドレッシング) どさんこじる かじゅうグミ	ぶた肉 いか とうふ みそ	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ えだ豆 切り干しだいこん もやし コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶん グミ	油 バター ドレッシング	660 25.8 18.0 2.2
7	金	○	チキンライス	オムライスようすやきたまご (ケチャップ) こんにやくサラダ こめこのコーンスープ	とり肉 たまご ベーコン 生クリーム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	米 麦 米粉	油 バター	647 24.8 21.3 3.1
10	月	○	むぎごはん 〔ひじき ふりかけ〕	あじのアーモンドフライ(ソース) ツナとやさいのごまあえ さつまじる	とり肉 あじ ツナ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう もやし ねぎ	米 麦 さとう 里いも パン粉	油 ごま油 ごま	683 27.8 24.2 2.1
11	火	○	チャーハン	とりにくのパンパンジーやき にくだんごとはくさいのスープ クリームすいか	ぶた肉 とり肉 たまご なると	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 すいか	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	639 31.1 18.3 2.7
12	水	○	むぎごはん 〔あじつけのり〕	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに えびだんごのすましじる	とり肉 えび ししゃも	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	たけのこ ねぎ	米 麦 さとう 里いも でんぶん	油	654 26.3 17.9 2.2
13	木	○	スパゲティー	パスタトレーソース コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) たまごドーナッツ	牛肉 ベーコン えび いか あさり たまご かにかまぼこ	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	スパゲティー 小麦粉 さとう	油 バター マヨネーズ	674 27.7 25.0 2.4
県民の日こんだて											
14	金	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ピーナッツあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅうプリン	いわし たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん プリン	油 ピーナッツ	650 23.6 19.4 2.9
17	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき もやしのあえもの しらたまじる あじさいゼリー	ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ りんご	米 さとう 白玉 ゼリー	油 ごま油	670 24.3 20.6 2.0
18	火	○	はつがまい ごはん	ポークカレー ツナとわかめのサラダ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし キウイフルーツ	米 さとう じゃがいも	油	704 23.8 21.9 2.5
19	水	○	ごはん	はるまき バンサンスー マーボーどうふ	ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ	米 さとう はるさめ でんぶん 小麦粉	油 ごま油	777 26.5 30.9 2.7
20	木	○	えだまめ ごはん	さばのカレーじょうゆやき ごますあえ とうふとわかめのみそしる むらさきいもチップス	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えだ豆	米 さとう むらさきいも	ごま油 ごま	598 25.4 19.6 2.9
21	金	○	ミルクロール 〔チョコ クリーム〕	とりにくのマーマレードやき こふきいも パスタスープ さくらんぼ	とり肉	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ さくらんぼ	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	油 バター	665 29.8 17.7 2.7
24	月	○	とりめし	あつやきたまご ちぐさあえ すましじる さきさきチーズ	とり肉 たまご なると 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう もやし えのき しいたけ グリーンピース	米 麦 さとう ふ	油 ごま油 ごま	594 28.3 20.0 3.0
25	火	○	ごはん	えだまめしゅうまい チンジャオロースー わんたんスープ ひとくちようなしゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ 白菜 ねぎ しいたけ えだ豆	米 さとう わんたん でんぶん 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	671 27.1 18.1 2.5
26	水	○	むぎごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	牛肉 生クリーム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	718 22.2 22.7 2.9
27	木	○	ごはん	まんだいのこうみあげ ごぼうとぎゅうにくのいために かきたまじる	牛肉 たまご まんだい	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま	640 27.5 20.3 2.2
28	金	○	メープル トースト	ポークビーンズ いかくんサラダ れいとウみかん	ぶた肉 大豆 たまご いか 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ みかん グリーンピース	パン さとう じゃがいも 小麦粉 メープルシロップ	油 アーモンド マーガリン	729 28.3 24.9 2.8

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米(コシヒカリ1等米)、小松菜、だいこん、クリームすいかは成田市産です。

★5日、14日、17日、26日のデザートは学校配送になります。

4・5月分の給食費は7月1日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満